

つな 摘み菜ご飯、できたよ！ おいしいな！

西浦睦子・入口紀代里・鈴木久代・長町美幸・松浦百合・矢野直子（ひとく連携活動グループ NPO法人さんぼくらぶ）・平谷けいこ・社ひとみ(摘み菜を伝える会)

さんぼくらぶは、神戸市北区道場町を拠点に2・3歳児から自然体験を積み重ねている。今年、一昨年から取り組んでいる「家族で摘み菜を楽しもう！」について中間発表をする。

摘み菜とは、身近に生えている、食べられる草や木の「菜」を摘んでいただくという誰にでもできる楽しみである。そして、「君がため 春の野に出でて 若菜つむ わが衣手に ゆきはふりつつ」と古今和歌集に詠まれ、摘み菜は季節を楽しむ文化としてわたしたちの暮らしに溶け込んできた（「摘み菜がごちそう」平谷2007）。そこでこれにならい、さんぼくらぶのかっぱ隊(4・5歳児)とてんぐ隊(小学生)を含む家族を対象に、主にさんぼくらぶの畑周辺で表1のように摘み菜をし、みんなで料理して楽しくいただいた。



表1. 「家族で摘み菜を楽しもう！」

実施年月日	テーマ	メニュー(上段)	摘み菜(下段)	子供	大人
2008年6/27	摘み菜を楽しもう (スタッフ対象)	摘み菜茶・摘み菜ふりかけ・摘み菜焼き・ところてん など クズ・ツユクサ・スギナ・セリ・ゲンショウコ・シロツメグサ・オオバコなど		—	11
2008年10/11	きょうのなかよし菜は？	おにぎり・ふりかけ・摘み菜だんご汁・スタジイ イノコヅチ・オオバコ・イヌタデ・ベニバナボロギク・ツユクサ・ノビル・スタジイ		20	20
2009年4/4	春のお花畑のごちそう	豆まぜご飯・春菜汁・ヨモギシュガー カラスノエンドウ・シロツメグサ・ギンギン・ヨモギなど		17	18
2009年6/27	夏菜で元気！ 餃子汁	摘み菜餃子汁・ひすいいわらび餅・スベリヒユ炒め など アオゲイトウ・スベリヒユ・ツユクサ・シロザなど		15	20
2010年1/6	七草・今むかし 摘んで味わおう	七草がゆ・すずしろ焼き・すずな味噌・花びらホットケーキ セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ・サザンカなど		19	19

◆摘み菜に話しかけ、食べる分だけいのちをいただく

野外で野草の見分け方や摘み方を学んだ後、「ちょうだいね！」と常に話しかけながら、菜のやわらかくておいしそうな部分を各自の弁当箱に摘んだ。子どもたちが言葉に出すことで、「いのちをいただき食べ物にします」「大切にするね」という気持ちが自然に湧いてきたようだ。そして、「もう充分いただいた」「ありがとう」と言って、食べる分だけ摘んだ。

それでは、新春（1月6日）の摘み菜の様子を次に紹介する。

◆七草・今むかし 摘んで味わおう

「触って、白いセーターを着てるみたいにフワフワしてるのが、ゴギョウよ。」と教えてもらい、実際に触ってから摘んだ。「ナズナの根は、しごととゴボウのような匂いがするよ。」と言われて、匂ってみた。

時には、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ・・・と線



り返し、楽しいお経のような感じで七草を歌にのせながら探した。子どもたちはすぐに七草の歌を覚えた。葉の形・花のつき方・生えている場所・手で触った感触、匂い、様々なことを念頭に五感を使って探す。形が似た葉っぱもあったが、子どもたちは特徴をつかみ、しっかり区別してよく採っていた。



スズナ（蕪）とスズシロ（大根）は、すぐ横のさんぼくらぶの畑にあったが、小さな子どもの力ではなかなか抜けない。周りの大人も「よいしょ、よいしょ、がんばれ〜」と応援した。「フーン」と踏ん張り、「とったぞー」と大歓声。子どもたちは、大根を抜く時にずいぶん力のあることを実感したと思う。「抜いた大根は重たくっても、自分で持つんだよ。」「みんなに見せよう」・・・と近所の調理室に移動した。

◆調理は、皆がやりたくてたまらない。

摘んできた七草をさっと洗ってまな板の上のにせ塩をふり、「七草なずな、唐土の鳥が日本の土地に、渡らぬ先に、七草なずな・・・」と昔の歌（七草ばやし）に合わせて叩き、細かく刻んだ。みんなやりたくてたまらない。順番を待っている間も、やっている子の手元をジーッと見つめている。



「ぼくが作ったんだよ!」「私が作ったんだよ!」と、できた七草がゆ・すずしろ焼き・すずな味噌・花びらホットケーキは、皆の自慢でとてもおいしかった。「おかわり!」「おかわり!」とおかわりの嵐で、きれいに完食した。「こうやって、みんなで食べるのが楽しいんだよ。」と参加したお父さん。お母さんも後日、スーパーで初めて上新粉を買い、家でもすずしろ焼きを作った。すずな味噌も今では弁当のおかずになっている。

◆摘み菜ノートで、ゲームを楽しむ子どもたち

食後は、持ってきた自分の摘み菜ノートを出して、七草をセロテープで貼った。「貼った摘み菜は、名前を書かなくても言えるかな?」「覚えたかな?」と、自分たちで確かめてみる。子どもは、葉の形をよーく見たり、触ったり、匂ってみたりしている。「今度は、名前を言ったら、指せるかな?」「友だちのノートでもできるかな?」、子どもはゲームのように「あーだ、こーだ」と楽しみ、大人の方が「へえーっ」と感心したり・・・最後に摘み菜の名前をノートに書いて、「大切な摘み菜ノート」のでき上がり。笑顔が輝いていた。



子どもたちの「楽しかった」「七草の歌が覚えられてよかった」という感想は、もちろんのこと、大人からも、「摘み菜は初めてですごく楽しかった。」「スーパーで七草を買って毎年食べていましたが、一つ一つ名前がわかったのは初めてでした。」「いつもスーパーで買っている七草、田んぼや畑にあったんですね。この体験を明日につなげていきたい。」「この季節にも自然の恵みを感じられて、いい経験ができました。」「身近にこんなに食材があるなんて驚きました。おかゆ、感動しました」と感動の感想が多数寄せられた。



自分で摘んで、みんなで作って楽しく食べる摘み菜料理は、命をいただき自然とのつながりを実感できる。これからも、親子や仲間と一緒に五感を使って、日本の四季を感じながら、身近な摘み菜を楽しみたい。